



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KAYIKLAR

<https://cook.com.tr>

Kabak 5 Adet
Eski Kaşar 100 Gram
Beyaz Soya Unu 2 Çorba Kaşığı
Pul Kırmızıbiber 1 Çorba Kaşığı
Tereyağ 1 Çorba Kaşığı
Pastörize Süt 1 Su Bardağı

5 adet kabağı, çok derin olmamak kaydıyla, bir bıçak yardımıyla dış kenarlarını kazıyın. Kabakların boyuna göre ortalarında ikiye bölün, boyları çok kısaysa bölmeden de kullanabilirsiniz. Ortadan ikiye böldükten sonra, bu sefer de her bir yarım kabağı enlemesine ortadan ikiye bölün. Geniş bir pişirme tenceresinin içine yarısına kadar su koyarak, bölünmüş kabakları 10 dakika haşlayın. Çok fazla yumuşamamasına dikkat edin. Kabaklar haşlandıktan sonra, bir tatlı kaşığı yardımıyla içlerini sıyırın. Ayrı bir tencerede, 1 çorba kaşığı tereyağ ile 2 çorba kaşığı unu kavurun ve içine azar azar karıştırarak 1 su bardağı sütü ekleyin. Sütü her ekleyişinizde malzemeyi hızlıca karıştırın, topak olmamasına dikkat edin. Daha sonra, hazırladığınız bu sütlü karışımı içleri çıkarılmış kabakların içine doldurun. Üzerlerine rendelenmiş kaşar peyniri ekleyin. İsteğe göre kaşar peynirlerinin üzerine pul kırmızı biber serpiştirin. COOK yağlı pişirme kağıdı yayılmış fırın tepsisine kabakları yerleştirin. 150 dereceye ayarlanmış fırında 15 dakika kadar pişirin. Ana yemekten önce ara sıcak olarak servis edebilirsiniz.

